

ปัญญาที่ทำให้ความทุกข์ดับหายไปได้จริง และทำให้จิตสงบเย็นอย่างสูงสุดได้จริง (แม้เพียงชั่วครา)

วิธีการสร้างปัญญาทั้ง ๓ ระดับนี้ให้เกิดขึ้นนั้นก็สรุปอยู่ที่ ให้เราฟังหรืออ่านเรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง, เรื่องความไม่เที่ยง, และเรื่องภาวะที่ต้องทน ของสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหลายให้จำได้ก่อน แล้วนำความรู้นี้มาพิจารณาร่างกายและจิตใจของเราเอง อย่างละเอียดในทุกแง่มุม จนเกิดเป็นความเข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจนขึ้นมา และนำเอาความเข้าใจนี้มาเพ่งดูจากร่างกายและจิตใจของเราเอง จนทำให้ความทุกข์ระงับหรือดับหายไปจริงๆ และความสงบเย็นสูงสุดก็ปรากฏจริงๆ (แม้เพียงชั่วครา) จึงจะทำให้เกิดปัญญาขึ้นเห็นแจ้งขึ้นมาได้

สรุปบทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ปัญญา ๓ ระดับ คือปัญญาขั้นจำได้, ปัญญาขั้นเข้าใจ, และปัญญาขั้นเห็นแจ้ง ซึ่งปัญญาขั้นเห็นแจ้งนั้นเป็นปัญญาสูงสุด

บทที่ ๗ การเกิดขึ้นของร่างกาย

ร่างกายของเรานั้นเกิดขึ้นมาจาก **วัตถุธาตุ ๔** อย่าง อันได้แก่ **ธาตุดิน** คือของแข็ง, **ธาตุน้ำ** คือของเหลว, **ธาตุไฟ** คือความร้อน, และ **ธาตุลม** คือก๊าซ โดยมีพ่อและแม่ร่วมกันทำให้เกิดขึ้น และมีลักษณะของร่างกายไปตามพันธุกรรมที่ถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ ซึ่งร่างกายของเรานี้จะมีอวัยวะต่างๆมากมายมาประกอบขึ้น ซึ่งอวัยวะต่างๆของร่างกาย ก็มีหน้าที่ประจำประกอบหรือดูแลรักษาร่างกายให้ยังคงมีชีวิตอยู่ โดยร่างกายที่ยังไม่ตาย (คือยังมีชีวิตอยู่) จะมีระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆของโลก (คือวัตถุกับนามธรรม) อยู่ ๖ จุด คือ ตา (ทำหน้าที่รับรู้แสงหรือรูป), หู (ทำหน้าที่รับรู้เสียง), จมูก (ทำหน้าที่รับรู้กลิ่น), ลิ้น (ทำหน้าที่รับรู้รส), กาย (ทำหน้าที่รับรู้สิ่งที่สัมผัสสกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง), และใจ (ทำหน้าที่รับรู้นามธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตใจทั้งหมด)

สรุปบทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ร่างกายเกิดขึ้นมาจากวัตถุธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน คือของแข็ง, ธาตุน้ำ คือของเหลว, ธาตุไฟ คือความร้อน, และธาตุลม คือก๊าซ

เร้นก็ตาม แต่มันก็มาปิดกั้นจิตของเราไม่ให้เกิดสมาธิที่ถูกต้อง และมาปิดกั้นจิตของเราไม่ให้เกิดความสงบเย็นอย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วครา) ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักความทุกข์อ่อนๆนี้ให้ถูกต้องด้วย เราจึงจะเห็นแจ้งความไม่มีทุกข์หรือความสงบเย็นอย่างสูงสุดได้

สรุปบทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความทุกข์ใช้ว่าจะมีแค่เพียงความทุกข์เปิดเผยและความทุกข์ซ่อนเร้นเท่านั้น เพราะมันยังมีความทุกข์อ่อนๆ ที่เป็นความรู้สึกไม่สบายใจหรือความหงุดหงิดรำคาญใจ ที่มาคอยรบกวนจิตของเราอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิและไม่สงบเย็นอย่างสูงสุด

ภาค ๓ สาเหตุของความทุกข์

บทที่ ๑ ความอยากเพื่อตัวเราคือเหตุของความทุกข์

จากการศึกษาเรื่องความทุกข์มาแล้วก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ความทุกข์ของจิตใจมนุษย์นั้นเกิดมาจาก **ความอยากเพื่อตัวตนของมนุษย์เองทั้งสิ้น** (ถ้ามาพิจารณาที่ตัวเราก็เรียกว่าเป็น **ความอยากเพื่อตัวเรา**) ซึ่งความอยากเพื่อตัวเรานี้สรุปได้ ๓ อาการ คือ

๑. **ความอยากเอาเข้ามาหาตัวเรา** คือเป็นอาการเมื่อจิตของเราได้พบกับ **ภาวะที่น่ายินดี** ที่ทำให้เกิด **“ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ”** (ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจนี้ก็คือความสุขนั่นเอง อย่างเช่น เวลาที่เราได้เห็นคนที่เรารัก เราก็จะเกิดความสุขขึ้นมาทันที เป็นต้น) แล้วจิตของเราก็เกิด **ความอยากได้** ภาวะที่น่ายินดีนั้น ให้แก่ตัวเรา ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เราเรียกกันว่า **ความรัก ความชอบ ความพอใจ ความยินดี หรือความอยากได้ ความอยากมี ความอยากเป็น เป็นต้น** ที่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ซ่อนเร้น

๒. **ความอยากผลักออกไปจากตัวเรา** คือเป็นอาการเมื่อจิตของเราได้พบกับ **ภาวะที่น่าไม่ยินดี** ที่ทำให้เกิด **“ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ”** แล้วจิตของเราก็เกิด **ความอยากทำลาย (หรืออยากหนี)** ภาวะที่น่าไม่ยินดีนั้น ให้พ้นไปจากตัวเรา ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เราเรียกกันว่า **ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความไม่อยากได้ ความไม่อยากมี ความไม่อยากเป็น เป็นต้น** ที่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์เปิดเผย